

# 大学生の共食に対する態度の測定と共食教材の効果の検討

古川みらい 小川 亮

# 大学生の共食に対する態度の測定と共食教材の効果の検討

古川みらい<sup>1</sup> 小川 亮<sup>2</sup>

## Measurement of University Students' Attitude Toward Having Meal with Family, and Effects of the Teaching Material for Improvement of Their Attitudes.

Mirai FURUKAWA, Ryo OGAWA

### 摘要

現在の食生活では「孤食」化が進み、食事だけでなく世の中には「お一人様～」や「一人〇〇」が流行している。しかし、食育の観点から見ると、家族での団欒が子どもの周辺から消える（減少する）ことは、望ましいことではない。本研究では、次世代の親となる大学生を対象に、孤食（一人で食事）、友食（友人と食事）、共食（家族で食事）の3つの食事形態について、どのようなイメージを持っているかを検討した（研究1）。また、共食の効果に関する教材（動画を含むプレゼンテーション資料）を作成し、視聴させることによる効果を検討した（研究2）。その結果、共食教材の視聴により、家族と一緒に（共食）、友達と一緒に食事（友食）をする志向が高まり、一人で食事（孤食）をする志向が低下し、教材の効果が確認された。

**キーワード**：大学生、孤食、共食、教材開発

**Keywords**：Undergraduate Students, Individual Eating, Eating with Others, Development of Teaching Materials

### I. はじめに

1990年代から食の簡便化、ライフスタイルの多様化、核家族の増加など家族形態の変化により孤食化が進み、食行動、健康、生活の各面の問題点とつながると食の文化の混乱が危ぶまれてきた。2005年には食育基本法、食生活指針が制定され、食生活の改善において共食の重要視がされてきた。ここで「孤食」は「一人で食事をする、一人食べ」を指している（足立, 2014）。

「共食」とは「生活や社会行動と一緒に（共有）している誰かと食行動（食べる行動、つくる行動、情報を交換し食生活を営む力を育て・伝承する）行為を共有すること」である（足立, 2010; 2014）。孤食による影響として、好きな物ばかり食べる傾向になり、栄養の偏り、食生活リズムの崩れ（一日三食食べない）など、身体的な健康面への影響が懸念される生活習慣の形成が挙げられる。また、ともに食べる人がいないことによるコミュニケーションの欠如、社会性・協調性の低下、精神的不安定など精神健康面での影響も考えられる。文化人類学者の石毛は、家族の共食機会の減少が、子どもの社会化や大人の精神的安定など、家族の機能を阻害することになるのではないかと警告している（石毛, 1982）。

さらに、一人で食べる孤食、食べる量が少ない小食、

自分の好きなものを個々に食べる個食、粉物を使ったものを多く食べる粉食、固定した料理が多い固食、子どもだけで食べる固食など、孤食が続いてしまうことで生まれてしまう様々な「こ食」といわれるものが現代の食事の特徴に挙げられている（足立, 2014）。食事の場に携帯を持ち込んで携帯でのやり取りを優先してしまう「共食の外散化」や場所と時間を共有しているが食事のお互いのコミュニケーションが少ない「見えない孤食」と言った新しい孤食の形も指摘されている（足立, 2014）。

足立（2014）の共食・孤食の調査結果によると、共食頻度が高い群の人は、健康状態も良く、趣味や運動を自発的に取り組み食情報の交換やコミュニケーションの場が多く、家族との食事が多いことから栄養バランスも良く、美味しい食事を楽しんでいる傾向があった。反対に、共食頻度が少ない群では、同居家族はいるが共食頻度が少ないため家族との食事が楽しくないと感じ、友人や仲間との食情報の交換やコミュニケーションが少ない傾向にあった。食事内容にもよくない点が多く、栄養面のバランスも悪くなっていた。また、平井・岡本（2003）は小学生とその保護者に対して調査を行なった結果、親子が話し合う場として最も利用されていたのは「食事場面」であった。荒井ら（2007）は現代では食事と一緒にする

<sup>1</sup> なのはな農業協同組合 <sup>2</sup> 富山大学人間発達科学部

ことが、コミュニケーションの場として期待できると述べている。川崎（2001）は食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気が中学生の心の健康に及ぼす影響として、食事の質より食事の雰囲気が心の健康に良い影響を与えると示唆した。共食による安らぎを経験することが心の健康に良い影響を与えることがわかる。以上のように、共食による機能として、個人にとっては共食をすることで食事回数や、栄養面の安定ができる身体的健康の安定、また共食による安らぎの経験やコミュニケーションをすることによる心の健康面の向上がある。共食をする集団、たとえば家族にとっては共食によるコミュニケーションより情報交換や相手の精神的状態などを知ることができ、相互の仲を深めることができる。子どもにとっては好き嫌いを直すなど健康的な食生活をする、食事のマナーや社会化の場を知るという機能がある。

食事形態についての世代間伝承（再生産）が食文化を形成してきたことを考えると、現在の共食の減少によって、今までの世代から受け継いできた共食による恩恵を受けられる人や家族が、将来的に減少してしまうことが考えられる。本研究では、この問題の鍵を握る、世代間伝承の新たな担い手となる青年達（ここでは大学生）の

共食に対する意識や態度を明らかにすることを目的とした。また、教職に対する知識と態度の変容の可能性を検討するために、共食促進の教材を作り、プレゼンテーションを実施することで、共食意識の向上が図れるかを確認した。

以下、一人での食事を「孤食」、家族での食事を「共食」、友達の食事を「友食」と称することにする。

## Ⅱ. 予備調査

### 2-1. 目的

大学生を対象に、孤食、共食、友食に対するイメージを調査した。

### 2-2. 方法

#### (1) 調査時期および対象者

2016年2月9日。国立大学A大学の文系B学部の学生14名（平均年齢18.92歳，SD 0.27）。

#### (2) 調査に用いた刺激（食事場面の写真）

刺激写真の選定は、以下の手順で行われた。①共食場面・友食場面・孤食場面と分かる写真を、インターネット上に著作権フリーの形で公開されている写真から収集した。②3つの食事形態（共食、友食、孤食）それぞれについて、明るいイメージ（笑っている、楽しそうなど）から、暗いイメージ（写真の明度が低い、人物がうつむいているなど）まで、順番に並べた。③並べた写真の中から明るい印象、中間の印象、暗い印象の写真を選んだ。最終的に選ばれた9枚の写真を図1に示した。

#### (3) イメージ調査（食事場面の写真の評価）

調査各写真のイメージ測定を測定するために10項目の形容詞対について7段階評定で評価を求めた。調査で使われた形容詞対を表1に示した。

#### (4) 手続き

心理学の実験実習の講義中に9枚の写真をランダムな順序で拡大提示した提示集団調査の形で実施した。調査協力者にはイメージを測定する10項目の形容詞対について写真ごとに評定するように協力を依頼した。



図1 予備調査で用いた9つ（食事形態「孤食・友食・共食」×印象「明るい・中間・暗い」）の刺激写真

表1 予備調査：各刺激写真の評価の平均値（標準偏差）

|               | 孤食・明るい    | 孤食・中間     | 孤食・暗い     | 友食・明るい    | 友食・中間     | 友食・暗い     | 共食・明るい    | 共食・中間     | 共食・暗い     |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 魅力がある—魅力がない   | 5.8(0.80) | 3.5(1.22) | 2.2(1.06) | 5.1(1.91) | 5.4(1.21) | 2.7(1.06) | 6.2(0.89) | 5.2(1.84) | 2.6(1.64) |
| 親しみにくい—親しみやすい | 3.0(1.60) | 4.7(1.54) | 5.2(1.26) | 1.7(0.72) | 3.0(1.90) | 5.5(1.69) | 2.0(1.54) | 2.5(1.50) | 5.6(1.73) |
| 悪い—良い         | 6.5(0.51) | 3.7(0.80) | 2.7(1.12) | 6.1(0.53) | 5.9(1.17) | 2.2(0.57) | 6.7(0.42) | 5.9(1.07) | 2.4(1.01) |
| 明るい—暗い        | 1.9(0.49) | 4.9(0.61) | 5.9(0.99) | 1.4(0.75) | 2.0(1.24) | 4.5(1.28) | 1.3(0.49) | 2.4(1.28) | 6.7(0.42) |
| 陰気な—陽気な       | 5.7(1.64) | 3.2(1.05) | 2.0(0.82) | 6.4(0.64) | 5.7(1.20) | 3.1(1.02) | 6.2(0.69) | 5.7(1.12) | 1.5(0.93) |
| つまらない—楽しい     | 5.9(1.56) | 2.2(1.06) | 1.5(1.01) | 6.5(0.51) | 5.6(1.70) | 1.9(0.91) | 6.6(0.49) | 5.9(1.26) | 2.1(1.16) |
| 現実的な—非現実的な    | 1.8(0.80) | 2.2(1.42) | 3.0(1.41) | 1.9(0.61) | 2.8(2.08) | 2.7(1.71) | 1.7(1.05) | 2.1(0.77) | 4.5(1.65) |
| 美味しそう—不味そう    | 1.4(0.65) | 4.9(1.07) | 5.6(1.27) | 1.7(0.89) | 2.9(1.98) | 5.2(1.05) | 1.6(0.85) | 1.5(1.01) | 5.9(0.82) |
| 動的な—静的な       | 2.7(1.54) | 5.5(1.39) | 5.0(1.41) | 1.4(0.51) | 2.7(1.98) | 4.2(1.72) | 2.2(0.57) | 2.7(1.31) | 5.8(1.16) |
| 冷たい—暖かい       | 6.2(0.43) | 3.2(0.82) | 2.2(0.72) | 6.2(1.57) | 5.4(1.34) | 2.2(1.06) | 6.3(1.64) | 6.4(0.93) | 1.4(0.64) |

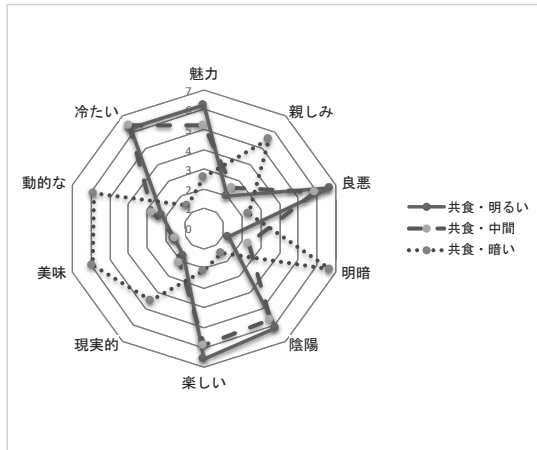


図2a. 事前調査：共食場面の平均得点チャート

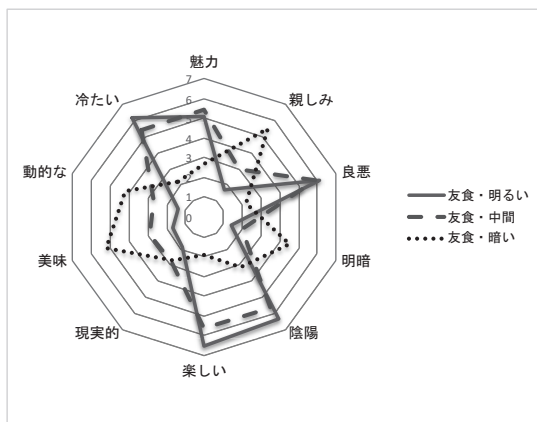


図2b. 事前調査：友食場面の平均得点チャート

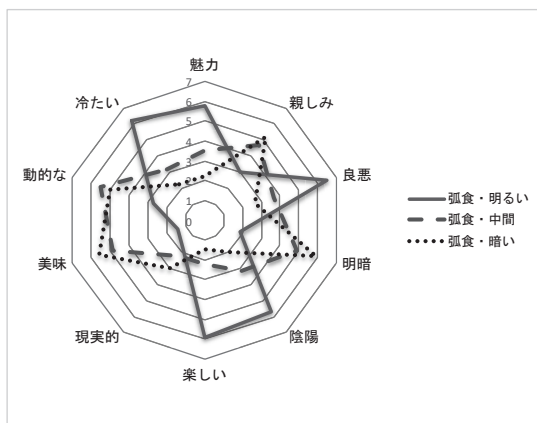


図2c. 事前調査：孤食場面の平均得点チャート

## 2-3. 結果

得られた回答から形容詞対ごとに、刺激写真の食事形態（共食・友食・孤食）(3) × 写真の印象（明・中間・暗）(3) の9種類の刺激の評定値の平均と標準偏差を算出した（表1）。形容詞対毎の平均値を、食事形態別にレーダーチャートに表した（図2a, b, c）。各食事場面における写真の印象による平均値のパターンを概観すると、友食（図2b）と共食（図2a）の明るい印象の写真と中間印象の写真の評価、さらに孤食（図2c）の明るい印象の写真の評価の5つのパターンが非常に良く似ているのに対して、3枚の図の暗い印象の写真のパターンが類似していること、孤食の中間印象の写真のパターンがこの2つのパターンの中間に位置することが読み取れる。

9種類の写真の形容詞対毎の平均評定値を、参加者内1要因の分散分析で比較した。有意差が見られた形容詞対については、Holm法による対応のある多重比較を行った。共食（明）、友食（明）、孤食（明）、共食（中間）、友食（中間）の5つの写真は、共食（暗）、友食（暗）、孤食（暗）、孤食（中間）の4枚よりも、魅力があり、親しみやすく、良い、明るい、陽気な、楽しい、美味なイメージがあることが示された。

## 2-4. 考察

予備調査の結果から、明るい印象と暗い印象の写真の差は、食事形態の変化よりもイメージに大きな影響を与えることが示された。この結果は、当然の結果であると同時に、食事形態の印象を調べるために写真を提示する場合には、写真の持つ印象操作の効果を考慮する必要があることが示された。この点は、インターネット等の資料を研究に利用する場合に配慮するべきである。また、このような写真の持つ特性（映っている内容そのものとは別の、映像表現として印象操作）が、非言語的で非明示的（インプリシット）な影響を受け手に与え、集団知を形成するというプロセスを意識した、メディアリテラシーの重要性をも示している。

予備調査の結果から、食事形態について検討する上で研究参加者に提示する写真として、中間（ニュートラル）印象の3枚の写真を用いることにした。

### Ⅲ. 研究 1 大学生の食事形態に関する意識調査

予備調査の結果から、3つの食事形態（共食、友食、孤食）の例として中間印象の写真を刺激として利用し、大学生が3つの食事形態に対して持っている態度を測定することで、青年の食事形態に対する態度の現状と問題点を確認することにした。

#### 3.1 目的

共食場面、友食場面、孤食場面に対して、大学生が、

どのような態度、イメージ（感情）を抱いているのかを調査することを目的とした。

#### 3.2 方法

##### (1) 調査時期および対象者

2016年7月下旬・国立大学Aの複数の文系学部に通う学生142名（男性41名、女性79名）。調査参加者の年齢は、平均18.57歳（SD=1.05）であった。

##### (2) 質問紙

以下のような5つの内容からなる質問紙を作成した。

表2. 研究1：3つの食事形態に対する感情イメージ調査の因子分析結果  
(主因子法+バリマックス回転で得られた4因子)

|             | 因子1         | 因子2         | 因子3         | 因子4         | 共通性  |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 落ち着かない      | -0.05       | 0.18        | <b>0.47</b> | -0.28       | 0.33 |
| 美味しくないと感じる  | -0.25       | <b>0.55</b> | 0.15        | 0.04        | 0.39 |
| 好きだ         | <b>0.76</b> | -0.22       | -0.07       | 0.15        | 0.65 |
| ムツとする       | -0.09       | 0.13        | <b>0.61</b> | 0.08        | 0.40 |
| 嬉しい         | <b>0.83</b> | -0.23       | 0.09        | 0.13        | 0.77 |
| 落ち着く        | 0.51        | -0.04       | -0.35       | <b>0.50</b> | 0.63 |
| 疲れる         | 0.03        | 0.08        | <b>0.77</b> | -0.10       | 0.60 |
| 満足する        | <b>0.82</b> | -0.16       | -0.14       | 0.15        | 0.74 |
| 冷たいと感じる     | -0.17       | <b>0.69</b> | 0.03        | -0.06       | 0.51 |
| 嫌いだ         | -0.38       | <b>0.57</b> | 0.37        | 0.14        | 0.62 |
| 美味しく感じる     | <b>0.79</b> | -0.10       | -0.01       | 0.08        | 0.64 |
| 悲しい         | -0.31       | <b>0.66</b> | 0.06        | 0.13        | 0.56 |
| 楽だ          | 0.28        | 0.11        | -0.38       | <b>0.49</b> | 0.47 |
| 緊張する        | 0.18        | 0.08        | <b>0.43</b> | -0.21       | 0.27 |
| 興味が湧く       | 0.28        | -0.03       | 0.29        | 0.35        | 0.29 |
| リラックスする     | 0.42        | -0.04       | -0.21       | 0.70        | 0.71 |
| 明るい         | <b>0.77</b> | -0.27       | 0.20        | 0.13        | 0.73 |
| 楽しい         | <b>0.80</b> | -0.30       | 0.02        | -0.08       | 0.73 |
| 寂しい         | -0.25       | <b>0.74</b> | -0.09       | -0.02       | 0.62 |
| 面倒だ         | -0.17       | 0.25        | <b>0.46</b> | 0.05        | 0.31 |
| ゆったりした      | 0.27        | 0.01        | -0.19       | <b>0.66</b> | 0.54 |
| 安心する        | 0.62        | -0.12       | -0.15       | 0.40        | 0.57 |
| 怒る          | 0.04        | 0.23        | 0.28        | -0.01       | 0.13 |
| 慎重になる       | 0.14        | 0.08        | <b>0.41</b> | -0.11       | 0.21 |
| 落ち込む        | 0.01        | <b>0.49</b> | 0.19        | -0.05       | 0.28 |
| 縛られている感じがする | 0.13        | 0.04        | <b>0.60</b> | -0.10       | 0.39 |
| 期待する        | 0.27        | -0.02       | 0.15        | 0.11        | 0.11 |
| 嫌になる        | -0.15       | <b>0.54</b> | 0.44        | 0.06        | 0.52 |
| 暖かく感じる      | <b>0.61</b> | -0.20       | 0.08        | 0.20        | 0.46 |
| 不安になる       | 0.07        | 0.60        | 0.09        | -0.10       | 0.39 |
| 苦しい         | -0.06       | <b>0.50</b> | 0.42        | -0.11       | 0.44 |
| つまらない       | -0.34       | <b>0.68</b> | 0.19        | -0.01       | 0.61 |
| 積極的になる      | 0.35        | -0.05       | 0.16        | 0.21        | 0.20 |
| 暗い          | -0.21       | <b>0.73</b> | 0.09        | -0.02       | 0.58 |
| 寄与率         | 17.95       | 14.09       | 9.97        | 6.23        |      |
| 累積寄与率       | 17.95       | 32.04       | 42.01       | 48.24       |      |



①性別、年齢、居住形態（下宿生・実家生）

②食事形態に関する感情 34 項目調査

プラチックの「感情の立体構造モデル」(1962)の8つの1次感情(「合体」「保護」「方向付け」「再統合」「拒否」「破壊」「探索」「再生産」)の2段階～3段階の強度の感情を選び、大学生にとって回答しやすい言葉へと変換した感情表現語 23 語。これに、食事場面に想定される感情として「緊張」や食事関連の感情を加えて、34 項目とした。調査に用いた感情語 34 項目を表 2 に示した。3つの食事形態(共食、友食、孤食)に対して、「全くない」、「少しある」、「かなりある」、「非常にある」の4件法で回答を求めた。

③気分による3つの食事形態への評価の変化

その時の気分の違いによって、共食、友食、孤食への評価に違いが生じるかどうかを調べるために、「イライラした気持ち」、「楽しい気持ち」、「いつも通りの状態」、「気分が晴れない状態」の時の4場面を想定して、共食、友食、孤食に対する評価を尋ねた。「したくない」「ややしたい」「まあまあしたい」「とてもしたい」の4件法で回答を求めた。

④共食意識

家族と暮らしている状態を仮定した上で、「家族が時間帯、場所などバラバラで食事をする事」、「家族がみんな一緒に食事をする事」の2つに質問した。「とてもよくないと思う」「良くないと思う」「どちらともない」「良いと思う」「とても良いと思う」の5件法で、回答を求めた。

⑤食事場面選択

共食することが可能な状況を仮定して、食事形態の選択を検証するため、「一人で食事をする」、「家族と食事をする」、「友人と食事をする」、の中から一つ選択するように求めた。

(3) 提示刺激

食事形態に対するイメージをもって回答してもらうために、教示中に「共食」、「友食」、「孤食」のイメージ写真を提示した(予備調査で用いた中間印象の写真)。

(4) 手続き

心理学関係の講義時に、調査への協力を依頼した。調査への協力は自由であり、回答内容が授業の評価に影響することはなく、個人情報回答を回避したり中断したりすることもできることを教示した。質問紙を一斉に配布し教示を行って後、回答を求めた。

3-3. 結果

(1) 食事(形態)に対する感情イメージ

食事に関する感情イメージを34項目の感情表現語に対するについて、感情の分類の因子を特定するために主因子法によるバリマックス回転を行った。因子分析の結果、因子の解釈のしやすさを考慮して、4因子を得た(固有値 9.39, 4.39, 3.26, 1.46, 1.22,...)。表 2 に回転後の因子負荷量を示した。因子負荷量が 0.4 以上の感情語を各因

子に関係する項目として選び、各因子を代表する項目の内容から、各因子を命名した。第1因子を「ポジティブな感情」(好きだ、嬉しい、満足する、美味しく感じる等)、第2因子を「ネガティブな感情」(美味しくない、冷たいと感じる、嫌いだ、悲しい等)、第3因子を「人に対するネガティブな感情」(落ち好かない、ムッとする、疲れる、緊張する等)、第4因子を「リラックス」(落ち着く、楽だ、リラックスする、ゆったりした)と名付けた。各因子に対する尺度得点を計算するために、各因子を代表する項目の評定値の合計(負荷量が反転する項目は反転項目として処理した)を個人別食事形態別に求めた。この尺度得点を食事形態別に集計した結果(食事形態別の平均と標準偏差)を表 3 に示した。

表 3. 研究 1：感情イメージ調査の4尺度得点による共食、友食、孤食の比較(平均値と標準偏差)

| 因子名          | 共食        | 友食        | 孤食        |
|--------------|-----------|-----------|-----------|
| 因子1「ポジティブ」   | 1.8(0.80) | 1.8(0.63) | 0.8(0.55) |
| 因子2「ネガティブ」   | 0.2(0.38) | 0.2(0.25) | 0.6(0.61) |
| 因子3「対人ネガティブ」 | 0.5(0.62) | 0.6(0.56) | 0.2(0.32) |
| 因子4「リラックス」   | 1.7(0.80) | 1.3(0.75) | 1.4(0.76) |

( ) 内の数値は標準偏差

因子別(尺度得点別)に3つの食事形態間の対応のある1要因の分散分析を行った。分析の結果、すべての因子で群間の差が有意になった。第1因子「ポジティブな感情」では、食事形態の差が有意( $F(2,236)=105.42$ ,  $p<0.01$ )であり、対応のある多重比較結果、孤食は共食、友食よりも「ポジティブな感情」が低いことが示された(いずれも  $p<0.05$ )。第2因子「ネガティブな感情」では、食事形態の差が有意( $F(2,236)=48.46$ ,  $p<0.01$ )であり、対応のある多重比較結果、孤食は共食、友食よりも「ネガティブな感情」が大きいことが示された(いずれも  $p<0.05$ )。第3因子「対人的なネガティブ感情」では、食事形態の差が有意( $F(2,236)=23.67$ ,  $p<0.01$ )であり、対応のある多重比較結果、孤食は共食、友食よりも「対人的なネガティブ感情」が少ないことが示された(いずれも  $p<0.05$ )。第4因子「リラックス感情」では、食事形態の差が有意( $F(2,236)=9.76$ ,  $p<0.01$ )であり、対応のある多重比較結果、共食は友食、孤食よりも「リラックス感情」が高いことが示された(いずれも  $p<0.05$ )。

これらの尺度得点別の食事形態の比較から、孤食が共食や友食に比べてポジティブ感情が低く、ネガティブ感情が高いが、対人ネガティブ感情では低いことが分かった。また、リラックス感情は、友食、孤食よりも共食が高いことが分かった。

(2) 気分による3つの食事形態への評価の変化

4つの気分によって、食事形態への評価が、どのように変化するかを検討するために、設定した気分ごとに、3つの食事形態の評価の平均値と標準偏差をまとめたのが表 4 である。

表 4. 研究 1：気分設定による共食、友食、孤食の評価  
(平均値と標準偏差)

| 気分設定   | 共食        | 友食        | 孤食        |
|--------|-----------|-----------|-----------|
| いらいら   | 0.8(0.90) | 0.9(1.00) | 2.2(0.98) |
| 楽しい    | 2.3(0.86) | 2.7(0.61) | 1.0(1.10) |
| いつも通り  | 2.1(0.77) | 2.2(0.73) | 1.3(1.04) |
| 気分晴れない | 1.3(0.96) | 1.2(1.01) | 1.7(1.15) |

( ) 内の数値は標準偏差

設定した気分(4)×食事形態(3)の対応のある 2 要因の分散分析を行ったところ、設定した気分の主効果( $F(3,354)=74.10, p<0.01$ )ならびに、気分と食事形態の交互作用( $F(6,708)=126.68, p<0.01$ )が有意であった。交互作用が有意であったので、対応のある多重比較を行った結果、「いらいら」条件と「晴れない気分」条件では、孤食を希望する評価が、共食や友食より高かった( $p<0.05$ )のに対して、「いつも通り」条件では孤食より共食や友食が高く評価され( $p<0.05$ )、「楽しい」条件では孤食<共食<友食の順で有意に評価が高まっていた(いずれも  $p<0.05$ )。この結果から、食事形態に対する選好は、その時の気分によって大きく影響を受けることが示された。いらいらしたり、気分が落ち込んだりしている時には孤食の方が好まれ、落ち着いている(普段通り)の時や楽しい気分の時には、他の人と一緒に食事することを好む傾向がある。特に楽しい時には、家族よりも友達との食事を好むようである。

### (3) 共食意識

家族で食事が出来る状況で、「家族が時間帯、場所などバラバラで食事をする事」、「家族がみんな一緒に食事をする事」の 2 つについて善し悪しの判断を求めた結果、可能であるのに家族がバラバラで食事をする事に対して、65%の回答者が、「良くない」「とても良くない」と回答しており、「良いと思う」「とても良いと思う」と回答した人は 6%であった。「どちらとも言えない」と回答した人も 29%いた。逆に、(可能な状況で)一緒に食事をする事に対しては、「良いと思う」「とても良いと思う」と回答した人は 93%であった。「良くない」「とても良くない」と回答した人は 1%であった。多くの回答者が、可能な状況なら共食に積極的であることが分かった。

### (4) 食事場面の選択

共食を選択したのは 73 人(60%)友食を選択したのは 36(30%)人、孤食を選択したのは 11 人(9%)であった。多くの参加者は共食や友食を選ぶが、同時に、大学生にも一人で食事をするを好む大学生がいることが示された。

### 3-4. 考察

大学生を対象とした食事形態に対する意識調査の結果から、①食事の形態から生じる感情には 4 つの因子があり、「ポジティブ」「ネガティブ」「対人ネガティブ」「リラックス」の 4 つの次元で判断が行われていることが示

された。②孤食は、共食や友食より「ネガティブ」が強く、「ポジティブ」が少ないが、「対人ネガティブ」は孤食の方が共食友食より少ない。「リラックス」は共食が友食孤食より高かった。③気分による食事形態の評価では、「いらいら」する時や「気分が晴れない」時には、孤食が共食友食よりも高く評価され、「普通通り」「楽しい」時には共食友食が孤食よりも評価が高かった。この結果は、②の孤食の「対人ネガティブ」が低いことと関連していると考えられるだろう。④共食できる状況では、学生のほぼ全員と一緒に食事をする事が望ましいととらえているが、ばらばらに食事をする事を容認する学生(「どちらとも言えない」を含めれば 35%)もいることが分かった。このことは⑤共食、友食よりも孤食を選ぶ学生が 11%いたことと一致する。

## Ⅳ. 研究 2 共食を推進する教材の開発と評価

研究 1 で大学生の多くが共食に積極的であることが分かったが、孤食をより好み(11%)、家族がバラバラに食事をする事を容認する人(9%)もいることが示された。孤食には孤食の長所(対人ネガティブ因子が低いのでイライラしている時などに好まれる)があることも示された。しかし、食育において孤食が問題視される現在の状況と考え合わせると、共食を積極的に選択する態度を育てる取り組みが重要とも言えるだろう。研究 2 では、この点を考慮して、共食と孤食に対する態度を変容させるための教材を作成し、その効果を検討した。

### 4-1. 目的

共食と孤食に対する態度の変容を起こす教材を作成し、教示前後での大学生の共食感を測定した。

### 4-2. 方法

#### (1) 調査時期および対象者

2016 年 12 月。国立大学 A に通う学生 48 名(男性 18 名・女性 25 名)。平均年齢は 19.89 歳(SD=1.12)であった。

#### (2) 事前調査

①性別、年齢、居住形態(下宿生・実家生)、②共食感(富田ら(2005)の研究を参考に作成した、共食に対する意識について問う項目を計 5 項目)、③食習慣(どのぐらい孤食、友食、共食をしたかの頻度を問う 3 項目)、食事形態への選好(1 週間に孤食、共食、友食をしたい頻度を問う 3 項目)、④食事場面選択頻度(「どのぐらい家族と一緒に(友達と一緒に、一人で)食事をしましたか」の 3 つの質問に対して 4 段階で頻度を尋ねる)と、選択動機(3 つの食事形態の選択理由を表 6 に示した回答選択肢から選択する形で回答を求めた)、⑤食事満足感(3 つの食事形態に対する満足感をそれぞれ 5 段階で評価)からなる調査用紙を作成した。

#### (3) 事後調査

②共食感、③食習慣、食事意識、④食事場面選択動機⑤食事満足感からなる質問紙調査。事前調査の①を除い

た内容になっていた。

#### (4) 共食促進教材

共食に対する動機づけを高めて態度を変容させることを目的とした、共食促進動画と共食について説明するプレゼンテーション資料を作成した。

共食促進動画は、約44秒の動画で、BGMと共に、友達と食事をしている静止画、家族で食事をしている静止画、食事の静止画、家族で食事をしている動画、それらの静止画や動画にあわせた文を提示するものであった。静止画はインターネットのフリー素材を著作権に配慮した上で利用し、動画については「全国農業協同組合連合会富山県本部(JA 全農とやま)」の許可協力を得て、「米作り CM 収穫編」より家族で食事をしているシーンを抜粋して利用した。動画の構成を表5に示した。静止画と動画と音楽を組み合わせ、それぞれの画像にテキストを挿入して、共食を促進する動画として編集した。

#### (5) 手続き

国立A大学における心理学関係の講義の最初に実施した。参加者には、教示を与えた後、事前調査の質問紙に記入をしてもらった。次に、共食促進動画を視聴し、共食についてのプレゼンテーションを受けた後で、再び共食促進動画を視聴した。事後の質問紙の記入をして終了した。

### 4-3. 結果

#### (1) 居住形態

居住形態(下宿生/実家生)の質問に対する回答から、参加者の70%が下宿生、30%が実家生であることが示された。

#### (2) 共食、友食、孤食の選好得点

共食(家族と一緒に食事)、友食(友人と一緒に食事)、孤食(一人で食事)を、それぞれどれくらいしたいと思うかを、頻度による選択肢を選択してもらう形式で回答を求めた。その結果を、「週に1回 未満」を1点、「週に1回」を2点、「3日に1回」を3点、「2日に1回」を4点、「毎日」5点に換算して、平均選好得点を得た。平均選好得点のグラフを図3に示した。

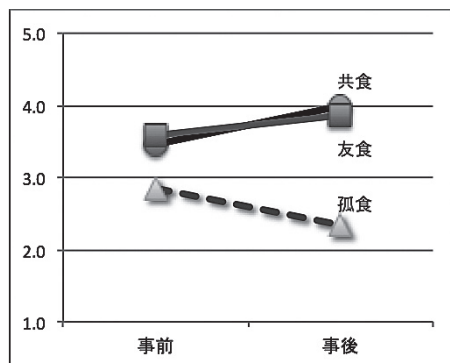


図3. 研究2：教材提示による共食、友食、孤食の選好得点の変化

事前と事後の平均得点の変化を調べるために、対応のあるt検定で差を検定した。共食では視聴後に有意な上昇( $t(42)=3.75, p<.05$ )が認められた。友食でも視聴後に有意( $t(42)=3.09, p<.05$ )な上昇が見られた。一方、孤食では視聴前よりも視聴後の方が有意( $t(42)=-2.66, p<.05$ )に得点が低かった。共食教材の視聴によって、共食と友食に対する志向が高まり、孤食に対する志向が現象したと言えるだろう。

表5. 研究2：共食促進動画の構成（時間と内容）

| 秒  | 内容              | 挿入テキスト           |
|----|-----------------|------------------|
| 4秒 | 和食（御膳）の写真       | 昨日は誰と食事をしましたか？   |
| 4秒 | 家族で食事を始める風景     | 家族とでしょうか？        |
| 3秒 | 食事を楽しんでいる（女2人）  | 友達とでしょうか         |
| 2秒 | 食事を楽しんでいる（男女）   |                  |
| 5秒 | 海苔のついたおむすび2個の写真 | 誰かと一緒に食事をすることは   |
| 4秒 | 家族で「いただきます」の写真  | だんらん時間がすごせる      |
| 3秒 | 2人でラーメンの風景写真    | 「たのしい」をわけあえる     |
| 3秒 | 2人で楽しい食事場面の写真   |                  |
| 2秒 | 暖かそうな和食の写真      | 「美味しい」をわけあえる     |
| 2秒 | 子ども達に食事を取り分ける写真 |                  |
| 9秒 | 共食を促進するイメージ動画   | 「今日は誰とご飯を食べますか？」 |

BGM:「フルーツバスケット」(使用許諾確認済)

表6. 研究2：共食感（事前5項目、事後4項目）の学習前後の平均と標準偏差の比較

| 質問項目                   | 事前平均 | 事前SD | 事後平均 | 事後SD |
|------------------------|------|------|------|------|
| 家族、または友達と食事するのは楽しい     | 4.6  | 0.66 |      |      |
| 家族と一緒に食事をするのは大切だと思う    | 4.6  | 0.66 | 4.8  | 0.41 |
| 家族が別々に食事をするには問題があると思う  | 3.4  | 0.95 | 3.9  | 0.85 |
| 将来家族を持った時には、みんなで食事をしたい | 4.7  | 0.46 | 4.8  | 0.42 |
| 一人で食事をしていても問題ないと思う     | 3.3  | 1.16 | 2.7  | 1.02 |



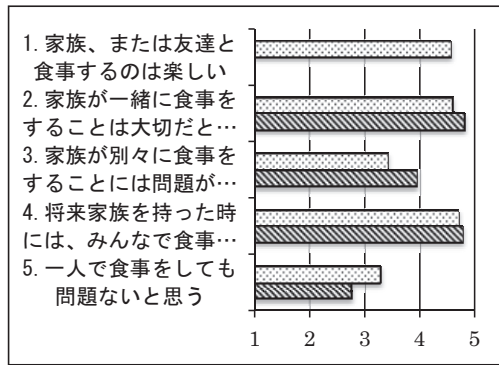


図4. 研究2：共食教材提示前後の共食感の平均値の変化

### (3) 共食感（事前5項目、事後4項目）

事前に質問した事前5項目と事後4項目を平均値と標準偏差を表6に示した。平均値のグラフを図4に示した。

事前のみで測定した項目1「家族、または友達と食事するのは楽しい」では、高い評価を得ていた（平均値4.6, 標準偏差0.66）。

項目2～5については事前と事後の結果を比較するため、対応のあるt検定で差を検定した。家族と一緒に食事をするということについては、教材視聴後により大切だと思う方向に得点が有意に変化していた（ $t(42)=2.66$ ,  $p<.05$ ）。また、家族別々の食事や、孤食に対する、教材視聴後には、より問題があるとする方向に有意に変化した（ $t(42)=5.31$ ,  $p<.05$ ）（ $t(42)=-3.07$ ,  $p<.05$ ）。

共食、孤食、友食に対する選好は共食、友食共に有意に（したい方向に）変化した（ $t(42)=3.75$ ,  $p<.05$ ）（ $t(42)=3.09$ ,  $p<.05$ ）。一方、孤食は、事前より事後の点数が有意に減少していた（ $t(42)=-2.66$ ,  $p<.05$ ）。これらのことから、今回作成した共食促進の教材提示が、共食感を有意に上昇させることができたことが示された。

## V. まとめと考察

大学生の食事共食感について、将来家族を持った時にみんなで食事をしたいかという問いに対しては、事前の回答の時点で4.69と点数が高めであることから、多くの大学生が共食のポジティブな経験を生かすことを将来的な展望として持っていると言えるだろう。学生がどれだけ共食、孤食、友食をしたいかの事前意識は友食については高頻度で食事をしたいという結果であった。また、共食については半数の大学生に共食願望があったが、少数ではあるが共食をしなくて良いという大学生もいた。以上結果より、大学生には共食、友食に対して全体的にポジティブなイメージを持っており、共食意識があることがわかったが、その中でも孤食を求める場面があることがわかった。

共食促進教材によって、食事共食感に関する評価が変化し、よりポジティブな食事共食感を持つことができ、孤食についても何か問題があると捉えられるようになった。

たと考えられる。孤食についても、共食促進教材視聴後の事後意識でも孤食を毎日したいと回答した大学生は5%いたことから、孤食も必要性があることが示された。共食感の得点は事前と事後で上昇しているの、共食も大切だが、自分の時間も持つことのできる一人食（孤食）の時間も大切にされていると考えられる。今後は、孤食についてより詳細に調べることで、孤食の可能性を知ることが、共食を語る上では必要になるだろう。共食教材による効果は認められたが、これは時間の都合上、一回きりの実施であったので、可能であれば、期間を空けて、複数回実施するべきであった。

最後に、3つの食事形態の9枚の刺激写真の選定について述べる。事前調査と研究1で用いた刺激写真の特性（明るい、中間、暗い）については、明確な基準を事前に明確にして、その意図に沿った刺激を作成する必要がある。しかし、事前調査と研究1では、著作権フリーのサイトから写真を収集選択して利用した。その結果、家族で食事をする共食の写真が明るく暖かいものに偏ってしまった。そのために図1の共食・中間の写真が「中間」よりも「明るい」側に寄ったものになっていた可能性がある。今後の研究課題として、3つの食事形態に共通の「明るさ」の基準を検討する必要があるだろう。一方で、写真が「明るい」方向に偏っていること自体が、共食のイメージや共食の機能を表しているとも考えられる。

## 参考文献

- 足立己幸 2014 共食がなぜ注目されているかー40年間の共食・孤食研究と実践から 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報第6号特別号 2014 pp43-55
- 足立己幸 2010 家族と“食を共にすること”教職の大切さ、親子のための食育読本 p13-12 内閣府食育推進室
- 石毛直道 1982 「食事の文化論」中央公論社
- 楠木伊津美・仙野堅太・橋本伸也・神林勲・秋月一城・大西昌美・武田秀勝 2007 楽しい食事が免疫能を向上させることができるかー「会食」から「快食」へー 藤女子大学 QOL 研究所紀要 Vol2 No2 Mar 2007
- 内閣府 2007 「国民生活白書」
- 平井滋野・岡本裕子 (2003) 食事場面の会話と親子の心理的結合性の関連 青年心理学研究 15 33-49
- 荒井三津子・清水 千晶・中矢 雅明 2007 現代の食事作法 - 家庭の教育と新しい方向性 北海道文教大学研究紀要 (31), 43-55,
- 川崎 末美 2001 食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気 が中学生の心の健康に及ぼす影響 日本家政学会誌 52(10), 923-935
- 今田純生 1997 「食行動の心理学」培風館出版
- 鈴木克明 2002 「教材設計マニュアル 独学を支援するために」 北大路書房

福井康之 1990「感情の心理学」川島書店

富田圭子・中北理映・餐庭照美・大谷貴美子 2005 成長過程における母親に対する評価が食事教職間に及ぼす影響ー中学・高校・大学生を対象としてー 日本食生活学会誌 15(4) 229-239

鈴木克明 2002「教材設計マニュアル 独学を支援するために」 北大路書房

## 参考 HP

ハートレコード <http://www.hurtrecord.com>

全国農業協同組合連合会連合会富山県本部 HP より米作り CM 集収穫編

<http://www.ty.zennoh.or.jp/pleasure/cm/index.html>

写真 AC <https://www.photo-ac.com>

(2019年9月2日受付)

(2019年10月2日受理)

